

## Hamburguesas vegetales y patata panadera



### **Receta para vegetarianos y celíacos**

Vamos a preparar unas hamburguesas vegetales muy sencillas, con pocos ingredientes, aptas para dietas veganas vegetarianas y sin gluten.

Se trata de una receta fácil, muy nutritiva y equilibrada. El brócoli es un alimento rico en potasio y hierro, con cantidades significativas de calcio, magnesio, zinc y yodo. Además, se han identificado una serie de fitoquímicos con potenciales efectos en la prevención de diversos tipos de cáncer y otras enfermedades.

Por otro lado, la zanahoria es una hortaliza con muchas vitaminas. Destaca por su contenido en betacarotenos o provitamina A, lo cual la convierte en una gran aliada de la vista y de la salud de la piel y las mucosas.

Los garbanzos nos aportan la fracción de proteína de origen vegetal, junto con fibra, potasio, vitamina C, y vitamina B6, lo que contribuye a mejorar nuestra salud cardiovascular, reducir los niveles de colesterol en sangre y aportar saciedad y energía.

Por último, las patatas son ricas en vitaminas del grupo B, vitamina C, selenio, potasio, flúor y hierro.

## ¿Qué necesito?

### Ingredientes:

- 1 brócoli
- 3 zanahorias
- 100 g de garbanzos
- Patatas pequeñas para asar
- Aceite de oliva Virgen extra
- Sal

## ¿Cómo lo preparo?

Cortar el brócoli en trocitos muy pequeños.

Rallar y escurrir las zanahorias.

Ecurrir los garbanzos y machacarlos con un tenedor.

Mezclar los garbanzos con las verduras formando las hamburguesas.

Precalentar el horno a 180 grados centígrados durante 10 minutos y asar las hamburguesas junto con las patatas hasta que queden doradas.

Se puede acompañar con salsa de tomate, mostaza y una ensalada fresquita.

Fuente: [Pilar Pastor Alfonso](#) (colaboradora)

### **Palabras clave:**

[dieta vegetariana](#)

[verduras](#)

[celíaco](#)

### **Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación (podcast)

Mi plato saludable

Creciendo en verde

---